

孙亚兰 许长荣◎编著

把心放下，随处安然。注定让一生改变的，只在一朵花开的时间。

阳光禅 幸福女人



NLIC 2970690880

 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

善待女人心灵，缔造阳光人生
品味禅的体悟，做一个充实、快乐的幸福女人

享受禅意生活，实现自我慰藉的心灵觉醒书

华夏出版社

幸福女人 阳光禅

孙亚兰
许长荣◎编著



NLIC 2970690880

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人阳光禅 / 孙亚兰, 许长荣编著. —北京: 华夏出版社, 2011.5

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6301-0

I. ①幸… II. ①孙… ②许… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第028745号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

幸福女人阳光禅

编 著 孙亚兰 许长荣

责任编辑 李红珍

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6301-0

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

感受禅意，善待心灵

禅是恣意生活的一种简单姿态，穿过繁事蝇营狗苟的遮挡，只那轻轻的一笑，便犹如盛世的莲花，让那种种浊念顿时弥散。

“禅”不是智慧，却能启迪我们的智慧，使我们于明争暗斗、情感的种种折磨中超脱，解脱内心的焦虑、紧张、彷徨、空虚、寂寞……禅并不是玄乎其玄的东西，它没有超自然，而是存在于我们生活的每一个角落，存在于简单的砍柴、担水、做饭之中，当我们能够将生命简化到只是用砍柴、担水、做饭来描述之时，那就是禅的境界。

生活中很多事情总不能让我们释怀，我们都在苦苦挣扎，却发现过尽千帆皆不是。禅却只用两个字就道破了实质：放下。当放则放，将生命中的贪、嗔、痴、慢都放下。女人常常失意，很多时候放不下人世间的诸多事情：

拥有了爱情就放不下了，拥有了金钱就放不下了，拥有权力就放不下了……很多时候，放下只不过是回到了原来没拥有时的生活，拥有之后不再拥有便适应不了——这些拥有，有时实际上原本就不是你的。禅教我们放下，放下了就可以上岸，放下了就可以将无尽的烦恼抛诸脑后，放下了就有高山流水那样清净的生活，放下了就可以有新的旅程。

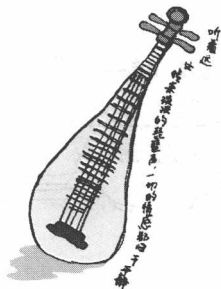
禅如同生活里的阳光，于一颦一笑间照亮了每个人的心，禅传递着人间的爱、恨、情、愁，教幸福的女人用博爱的心让人间变得更加幸福、和谐，让智慧的女人重新审视自己，真正理解生命的意义。

这是一本让女人理解幸福、获得快乐的智慧书，希望能让游弋在浮躁生活中的你的心灵得到一丝清凉，让你的内心不再无助，让你不在忧愁，成为一个快乐、幸福的禅女人！

第一章

情感禅：悲欣哀乐又何如

- 问世间情为何物 002
- 珍惜眼前人 005
- 放手，获救之妙方 010
- 彼岸即在脚下 014
- 紧握幸福的缰绳 017
- 走出爱的迷雾 020
- 风雨不定的爱情难有善果 023
- 十字路口的抉择 029
- 深谙刺猬哲学，预防争吵不休 033
- 死命追求恰为幸福阻碍 036



生活禅：油盐柴米，随处安然

- 平常心：禅意生活的姿态 042
- 生活：一张密布的无常尘网 045
- 津津品味自我的生活 048
- 简简单单才是真 052
- 简约是福，别活得太累 057
- 放轻松些，生活更美好 061
- 莫被是非绊住脚 064
- 学会利用生活中的缺陷 068
- 等待，只是打个盹的工夫 071
- 先苦后甜，而苦不可过长 076



职场禅：于乐业中雕刻时光

- 有一种宝贵的精神叫独立 080
- 听梦想在心头呢喃细语 083
- 勿把工作当苦役 087
- 心性专一，有始有终 090
- 不为钱财败叶所缠累 095
- 打开心窗，学会欣赏别人 098
- 大成若缺，不为缺陷而自卑 102
- 走别人没有走过的路 106
- 不必做到让每个人都满意 110
- 不做“薪水”蹄下的“羔羊” 113



处世禅：通融知礼亦达理

- 生活难料，绸缪不测风雨 118
- 与人善言，暖于布帛 121
- 为他人着想，即为自己铺路 124
- 友谊是女人一生的财富 129
- 莫让良心接受灵魂的审判 132
- 求同亦该存异 136
- 赞美如播撒于心灵的雨露 138
- 嫉妒如绿眼妖魔 142
- 谎言是把双刃剑 146
- 不辩也是一种大胸襟 148



杯抱着一点善心，
人群以温暖。
善意每一个稚弱的心灵，
播下了对爱之心。

修养禅：茶香物语话身心

- 美丽女人快乐禅 152
- 宽容，馨香绽放 155
- 优雅女人：恰似谷中百合花 161
- 阳光心情：爱上向日葵脸孔 164
- 以湛海碧波温暖心灵 169
- 智慧是件百衲衣 173
- 尊重：跨越心灵鸿沟的桥梁 177
- 微笑，一束冬日暖阳 181
- 慈乃光照浊世一盏灯 185
- 赠人玫瑰，手有余香 187



心态禅：淡泊宁静以致远

- 常常惜福，时时感恩 192
- 于寂寞中触摸心灵的轮廓 196
- 打开自闭的心灵 200
- 快乐也会戏假情真 205
- 时时打理心灵后花园 208
- 把握机缘，随喜随缘 212
- 勿让情绪左右自己 215
- 宁静，沉淀生活的浮躁 220
- 为自己的心灵“留白” 224
- 情趣：一抹清鲜的生活色 227



认真地活在当下，
才是最有意义的人生态度。

逆境禅：溯流而上百湾洄

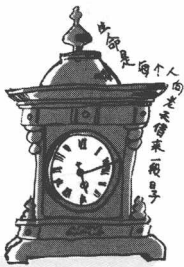
- 人生如茶，用坎坷沏开自己 232
- 执著如沙，抓得越紧漏得越多 235
- 泥泞留痕，用苦难练就自己 238
- 不如意是因为拥有太多 242
- 不要让烦恼染黑整个生活 246
- 坚强是女人生命的脊梁 249
- 人生当以旧事为镜 253
- 化苦为乐，方为大乐 256
- 不要将自己埋在悔恨里 261
- 无法流泪时，就笑出来 265

在人生这朵浪花里，
苦难是人生的必然。



生命禅：此中真意已无言

- 生命不是用来自私的 270
- 在不如意的人生中好好活着 274
- 生命不可弃权，活着就是幸福 278
- 生命存于一呼一吸间 281
- 一取一舍间分清孰轻孰重 285
- 当为己悦，为己容 288
- 跳出尘缘外，不落世俗中 291
- 一颗初心，保藏生命的灵性 295
- 在自然中体悟生命 298
- 享受诗意人生 301



第一章

情感禅： 悲欣哀乐又何如

曾经为一个人或喜或泣，但都如同
过往的云烟，随着时间的消逝都没了踪
影，留下的只是一颗平静的心。

个一上
并走有
候地排

伏安感民識老众山采手百千，樹背常則一成檢發
 伏，歐都伏與爾林中《亭長詩》。科動六次，喜如之
 。主夏射因又，查射因，學前
 語，意戶隨立展賞慈將賦并派既不香，戶空地黃
 賦，亦射臂腰與射，內會曲美發，何有粉慈，博有聖
 必不肯出善再更明射，始苦學自強人言，與一詩壁夾
 品中識心善，無心言中采射五，水苦林友友坐憑廿人
 總朝愛(師或幸不而，自靈節景張射愛(師或幸。射幸當
 致積變人山會下米射發，大白射事，後表(師或靈成
 个一昏，古時一昏而射衣核善射，美射于射善射。天
 者高幸報雷雷(師或，射難



问世间情为何物

◎ 席慕容这样说：“在年轻的时候，如果你爱上一个人，请你一定要温柔地对他。不管你们相爱的时间有多长或多短，若你们始终能够温柔地相待，那么，所有的时刻都将是一种无瑕的美丽。”

爱就如一棵常青树，千百年来让众多痴男怨女为之欣喜，为之憔悴。《牡丹亭》中杜丽娘为情痴，为情怨，因情逝，又因情复生。

爱如空气，看不到形状却能感觉到它的气息，甜蜜有时，悲伤有时，寂寞也有时；抑或刻骨铭心，抑或昙花一现。有人说它是苦的，但即使再苦也有不少人甘愿尝试这杯苦水。在快乐中有伤痛，在伤痛中品尝幸福。幸运的爱情是最甜蜜的，而不幸运的爱情就如蜜糖里的毒药，毒性巨大。爱情来了会让人变得爱笑，对着镜子傻笑，想着对方说的每一句话，每一个眼神，然后偷偷地幸福着。

一个男孩对一个女孩说：“如果我只有一碗粥，我会把一半给我的母亲，另一半给你。”小女孩喜欢上了小男孩。那一年他12岁，她10岁。

他们村子被洪水淹没了，他不停地救人，有老人，有孩子，有认识的，有不认识的，唯独没有亲自去救她。当她被别人救出后，有人问他：“你既然喜欢她，为什么不救她？”他轻轻地说：“正是因为我爱她，我才先去救别人。她死了，我也不会独活。”于是他们在那一年结了婚。那一年他22岁，她20岁。

全国闹饥荒，他们同样穷得揭不开锅，最后只剩下一点点面了，做了一碗汤面。他舍不得吃，让她吃；她舍不得吃，让他吃。三天后，那碗汤面发霉了。当时，他42岁，她40岁。

因为祖父曾是地主，他受到了批斗。在那段岁月里，“组织上”让她“划清界限、分清是非”，她说：“我不知道谁是人民内部的敌人，但是我知道，他是好人，他爱我，我也爱他，这就足够了！”于是，她陪着他挨批、挂牌游行，夫妻二人在苦难的岁月里接受了相同的命运！那一年，他52岁，她50岁。

许多年过去了，他和她为了锻炼身体一起学习气功。他们每天早上乘公共汽车去市中心的公园，当一个青年人给他们让座时，他们都不愿坐下而让对方站着。于是两人靠在一起手里抓着扶手，脸上都带着满足的微笑，车上的人竟不由自主地全都站了起来。那一年，他72岁，她70岁。

她说：“10年后如果我们都死了，我一定变成他，他一定变成我，然后他再来喝我送他的半碗粥！”

真爱与“我爱你”无关，与金钱无关，与地位无关，与容貌无关……它仅存于一碗粥、一碗汤面、一个座位、一次相视而笑之间。在漫漫的长夜中，只要有对方相伴就足够了；在人生的各种沟沟坎坎中，只要有对方相伴就可以了。

阳光禅语

“问世间情为何物，直教人生死相许”，爱情的力量不断激发着两个生命的快乐，从相识到相恋到最终相伴。人生若舟，常常漂泊不定，爱情如桨，推波助澜，在平淡的生活中荡起片片涟漪。